

Min hälsoplan

Sätt upp
planen där
du ser den
varje dag!

Detta vill jag förändra:

Vad kan jag vinna på att förändra vanan?

Vad kan jag förlora på att ändra vanan?

Mitt mål är:

Det uppnår jag genom att:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Min belöning när jag nått målet är:

Jag startar:

Jag följer upp:

Namnteckning _____

Uppföljning hälsoplan

Hur gick det? *(Sätt kryss på skalan)*



Varför satte du krysset där?

Om det gick mindre bra, kan något ändras till nästa hälsoplan för att det ska gå bättre?

Om det gick bra, kan vi använda tillvägagångssättet även på annat område?